



# *ОН-ЛАЙН КУРС «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»*

ВСТРЕЧА 2

*Физиология кожи. Базовый комплекс  
упражнений для лица. 3Д лифтинг  
гимнастика*

# Последовательность тем занятий

- ✓ 1 неделя. Подробно разбираем привычки, влияющие на красоту и молодость-питание, водный баланс, сон и др. Знакомимся с двумя техниками, подготавливающими лицо для упражнений
- ✓ 2 неделя. Гимнастика для лица-базовый комплекс упражнений на все группы мышц. Подробный разбор и практика. Затем всю неделю практикуете
- ✓ 3 неделя. Проверка правильности выполнения комплекса упражнений, корректировка, дополнение упражнениями индивидуально под каждую ученицу в соответствии с наиболее актуальными для неё проблемами. Комплекс упражнений для шеи и осанки
- ✓ 4 неделя. Разбор техник самомассажа, миофасциальный массаж

Давайте поделимся впечатлениями  
о прошедшей неделе 😊

- Что получилось сделать из заданий на неделю?
- Что не получилось?
- Если нет, то почему, как вам кажется?
- Что вам могло бы помочь выполнять то, что не выполнялось?

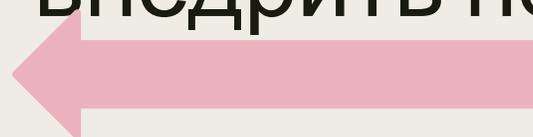
# Вспомогательный инструмент для внедрения новых

*Ежедневные занятия для моей Молодости и Красоты*

Я, \_\_\_\_\_, с сегодняшнего дня \_\_\_\_\_  
Буду делать следующий комплекс для моей Молодости и Красоты:

	Что я делаю для моей Молодости и Красоты?	Что я еще буду делать для моей Молодости и Красоты?	Минуты
<i>Утро</i>			
<i>День</i>			
<i>Вечер</i>			

Наш мозг очень сопротивляется всему новому, поэтому предлагаю внедрять по 3 максимум 5 новых привычек в неделю. Этот документ поможет закрепить старые и внедрить новые привычки



# Какие продукты любит наша кожа? (на что обратить внимание в дневнике

1. **ПИТАНИЕ**  
Вода. Наружи мы увлажняем поверхностный слой-эпидермис, мажем кремики и сыворотки. НО! основное увлажнение кожи происходит изнутри. Напоминаю –пейте воду по чуть-чуть, пара глотков-раз в 5-10 минут, не стакан за раз. Просто держите рядом кружку/бутылку, иначе это не будет работать
2. Витамини. Основные витамини для кожи- А, Е, С (отвечает за цвет лица), витамин Д (важен как для кожи, так и в целом, для иммунитета, в нашей полосе пьем круглый год и детям даем тоже)
3. Минералы- железо (сияние кожи, состояние волос), магний, цинк, кремний, селен. Многие из этих минералов являются ко-факторами образования коллагена (то есть, если их не хватает, то коллаген синтезируется хуже). **ВАЖНО!** Пить коллаген внутрь пить курсами в течение года. 3 месяца пьем, 3 перерыв и так весь год. Принимаемый в виде БАДа коллаген дает необходимые нам «кирпичики» для производства собственного коллагена. Лучше всего морской коллаген. Более дешевый, но более трудозатратный вариант-костный

# Какие продукты любит наша кожа? (на что обратить внимание в дневнике

**питания)**

4. Жиры (жиры) - это питание кожи изнутри, многие обладательницы сухой кожи часто испытывают дефицит именно жиров). У нас в питании как правило есть переко́с - много насыщенных жиров (в основном это жиры животного происхождения, например, сливочное масло, сметана, сало, свиной, говяжий, куриный и гусиный жиры, сливки, рыбий жир, а также жир в мясе и колбасных изделиях, жир в сырах и сдобе, кондитерских изделиях и мороженом и т. п), но не хватает поли и мононенасыщенных жиров (жиры растительного происхождения, например, масла подсолнечное, кукурузное, рапсовое, соевое, оливковое, из виноградных косточек и арахисовое. А также некоторые экзотические: масло авокадо, кокоса, грецкого ореха, ореха пекан и др.)

***Насыщенных жиров должно быть 20%, остальные – поли и мононенасыщенные жиры***

# Какие продукты любит наша кожа? (на что обратить внимание в дневнике питания)

Так же **Омега 3- жирные кислоты**, которые в принципе не вырабатываются у нас в организме, попадают только извне (омега 3 есть в морской рыбе, но там много ртути при этом, а в искусственно выращенной нет ртути, но и омеги мало). Омегу (рыбий жир) принимать от 1 000 до 1 800 мг.

**ВАЖНО!** Максимально убрать из рациона трансжиры – фастфуд, маргарин, магазинная выпечка, кулинарные жиры. Все эти продукты неестественны для нашего организма и не усваиваются нашим организмом (закупоривают сосуды, откладываются холестериновыми бляшками на их стенках).

5. Белки (аминокислоты). Белок с возрастом начинает усваиваться хуже, может не хватать ферментов. Можно сдать анализ крови на усвояемость белка, Перегружать организм белком нет смысла. Так как за один прием может усвоится 30 гр. Белка

6. Клетчатка (овощи, фрукты, злаки-особенно необработанные, любое цельное зерно), то, что помогает усвоению пищи, улучшает перистальтику, заставляет кишечник работать, является щеткой для нашего организма, чтобы усваивалось то, что мы съедаем (минералы, витамины и микроэлементы). Хорошо добавлять в рацион дополнительную клетчатку (отруби, псиллиум-семя подорожника)

# Базовый комплекс упражнений для лица

## Противопоказания для гимнастики для лица:

- выраженная гипертензия, гипертонический криз
- воспалительные заболевания лицевого и тройничного нерва
- недавние травмы лица
- черепно-мозговые травмы
- ЛОР –заболевания (в стадии обострения), повышенная температура тела, простуда
- первые 1-3 года после пластической операции
- сразу после ботокса (первые 3 месяца), косметологических процедур –нити, филлеры, контурная пластика, армирование
- онкология
- обострение любого заболевания
- Другие заболевания и состояния, при которых может быть противопоказана активная работа мышц лица и шеи

# Базовый комплекс упражнений для лица

## Как быстро появится результат от занятий:

Чтобы увидеть самые первые результаты потребуется от двух недель до месяца регулярных тренировок

### **Через 3 недели:**

- ✓ Уйдет отечность
- ✓ Улучшится цвет лица
- ✓ Тонус кожи повысится

### **Через 2 месяца:**

- ✓ Разгладятся мелкие морщинки
- ✓ Начнет подниматься верхнее веко
- ✓ Начнет улучшаться качество и тургор кожи

### **Через 6 месяцев:**

- ✓ Начнут разглаживаться носогубная складка и морщины на лбу
- ✓ Подтянется овал лица, уйдет второй подбородок
- ✓ Начнут меняться черты лица (объем губ, высота скул и тд.

# Базовый комплекс упражнений для лица

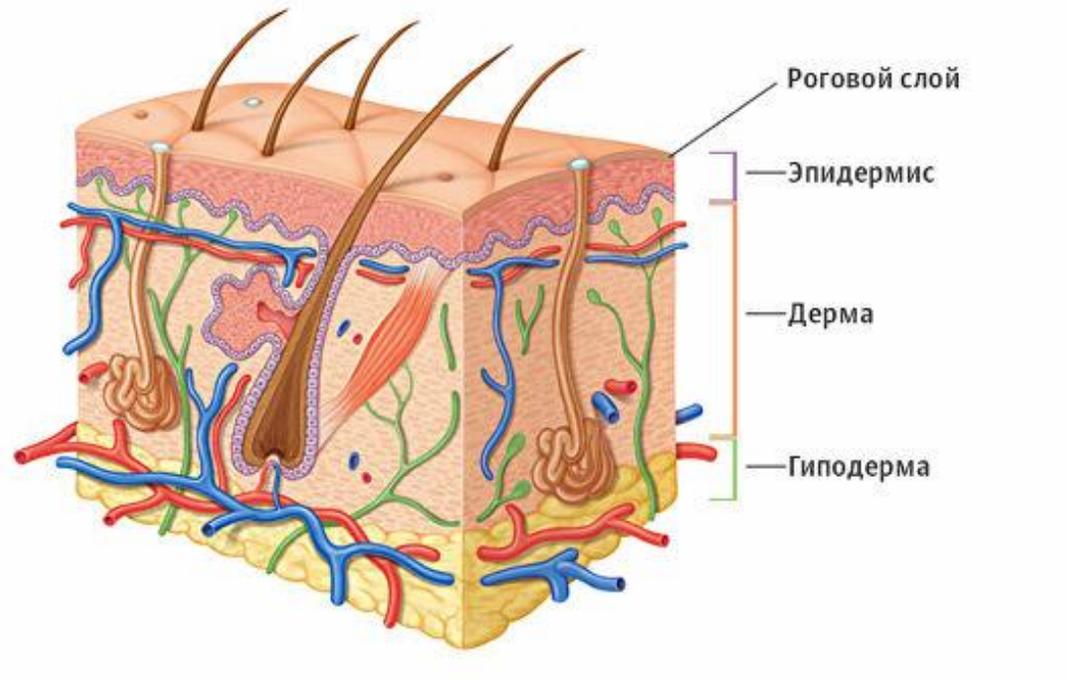
## Эффект от гимнастики для лица. Снимок КТ

Прилив крови и разогрев =  
тонус кожи и Ее эластичность)



# Базовый комплекс упражнений для лица

## Строение кожи



- **Поверхностный слой –эпидермис** –сама кожа, которую мы можем потрогать руками. На этом уровне происходит продуцирование новых клеток, преобразование их в омертвевшие и последующее отшелушивание (уход, очищение, пилинги)
- **Срединный слой –дерма.** В этом слое расположены кровеносные и лимфатические сосуды, нервы, волосяные фолликулы, сальные и потовые железы, а также коллагеновые и эластиновые волокна. Именно на этот слой воздействуют косметологи с помощью инъекций, а мы будем гимнастикой и массажными техниками. Мы будем качать мышцы, они будут прокачивать кровь, большее количество крови поступает к поверхности кожи, а с кровью и питательные вещества, улучшение цвета лица, качества и тургора кожи (первый эффект от гимнастики для лица).
- **Гиподерма- подкожно-жировая клетчатка.** Истощается с возрастом и когда мы худеем, поэтому после 35 лет снижение жирового компонента должно происходить не более 2 кг. в месяц, иначе появятся обвислости, морщины и овал лица беспощадно поплывет

# Основные проблемы:

1. Потеря тонуса мышц

Решение: фейсбилдинг

2. Спазмирование мышц

Решение: массажи, практики расслабления

3. Лимфоток-застой лимфы

Решение: лимфодренажные техники

4. Осанка

Решение: комплекс упражнения для осанки

# Базовый комплекс упражнений для лица

## Подготовка к гимнастике для лица:

- положение на стуле примерно на середине
- стопы –плотно на полу, параллельно друг другу
- копчик тянется в пол
- втягиваем живот, убираем лишний прогиб в пояснице
- макушка тянется вверх
- подбородок параллельно полу
- плечи расправлены, отведены немного назад и вниз
- не выпячиваем ребра, грудь не колесом

# Базовый комплекс упражнений для лица

## Разминка:

1. Выполните повороты головы вправо и влево и наклоны головы от одного плеча к другому по 10 раз в каждую сторону
2. Помассируйте заднюю поверхность шеи в течение 1 минуты
3. Костяшками пальцев разотрите затылок
4. Энергично разотрите ушные раковины до возникновения чувства жара
5. Сделайте массаж апоневроза

Переходим к гимнастике



# Базовый комплекс упражнений для лица

## 1. Замок (либо скрепка) 2 минуты

### УПРАЖНЕНИЕ "ЗАМОК"



- ❖ Соберите пальцы обеих рук в замок.
- ❖ Разведите немного пальцы, чтобы они не были внахлест.
- ❖ Положите получившуюся конструкцию на лоб и плотно зафиксируйте.
- ❖ Основания ладоней должны плотно прилегать к вискам.
- ❖ Не создавайте лишнего давления на лоб и виски во время упражнения.
- ❖ Поднимите взгляд вверх и начните толкать брови вверх так, будто вы сильно удивляетесь.
- ❖ Во время выполнения упражнения вы должны почувствовать напряжение или жжение на лбу.

#### Польза:

- \* Это упражнение тренирует мышцы лба.
- \* Уменьшает нависание век.
- \* Избавляет от горизонтальных морщин на лбу.



**Удерживайте это положение на 30 счетов**

### Техника безопасности:

1. Плотно прижать кожу лба
2. Не задирать плечи
3. Статика, а не динамика
4. Руки не тянем ни вверх, ни вниз. Просто прилепить
5. Не давить головой в руки, чтобы не напрягалась шея
6. После выполнения упражнения- проверить, что нет новых заломов и выполнить технику расслабления

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 2. Зона глаз. Нижнее веко «Галочка». 2 минуты



### Польза:

- \* Укрепляет нижнее веко.
- \* Уменьшает впадины под глазами
- \* Сокращает припухлости под глазами.

### УПРАЖНЕНИЕ «ГАЛОЧКА»

- ❖ Поставьте средний палец к внутреннему уголку глаза, а указательный к внешнему, зафиксируйте их.
- ❖ Прищурьте глаза так, будто вы смотрите на яркое солнце.
- ❖ Упражнение можно выполнять, как в статике, так и в динамике.



**Почувствуйте под пальцами напряжение и работу мышц. Она может выражаться в вибрации под пальцами либо в уплотнении этой области.**



**Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.**

### Техника безопасности:

1. Прищуриваем только нижнее веко, верхнее не работает
2. Не зажмуриваем, а прищуриваем

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 3. Зона щек. Буква «О». 2 минуты

### Техника безопасности:

1. Убираем мелкие морщинки вокруг губ
2. Хорошо открываем рот
3. Расправляем заломы пальцами



#### Польза:

- \* Разглаживает носогубные складки.
- \* Придает тонус зоне щек.
- \* Улучшает кровообращение и цвет лица.
- \* Делает лимфодренаж.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЩЕК “БУКВА О”

- ❖ Откройте рот и сложите губы в узкую букву «О» так, будто вы произносите этот звук.
- ❖ Верхняя губа должна полностью закрывать верхние зубы.
- ❖ Подкрутите губы внутрь за зубы, будто изнутри их затягивает пылесос.
- ❖ Натяните щеки как барабан.
- ❖ Следите за тем, чтобы носогубная зона была хорошо растянута и разглажена.

**Усилитель:** *Поставьте пальцы на уголки губ и медленно ведите по носогубным складкам вверх и вниз, как будто перемещаете энергию.*  
*Повторяйте эти движения пока не почувствуете жжение в носогубной зоне.*



**Выполняйте это упражнение на 30 счетов**

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 4. Скулы «Смайлик». 2 минуты



### Польза:

- \* Придает тонус и наполненность зоне щек.
- \* Улучшает кровообращение и цвет лица.

### УПРАЖНЕНИЕ «СМАЙЛИК»

- ❖ Подкрутите губы за зубы внутрь.
- ❖ Начните улыбаться, поднимая уголки губ вверх.
- ❖ Легко положите указательные пальцы на верхнюю точку скул, как показано на фото.

Постарайтесь почувствовать их напряжение во время улыбки. Если вы делаете упражнение верно, то ваши пальцы будут двигаться вместе с мышцами скул немного вверх и вниз.

- ❖ Пальцы не должны давить на скулы.
- ❖ Упражнение выполняется в динамике: чередуйте улыбку и расслабление.



**Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.**

### Техника безопасности:

1. Не щурить глаза
2. Работает только зона скулы

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 5. Губы. «Губы Джоли» (1,5 минуты)

### УПРАЖНЕНИЕ «ГУБЫ ДЖОЛИ»

- ❖ Возьмите зеркало, поставьте перед собой.
- ❖ Определите точку в отражении на кончике своего носа.
- ❖ Вытяните верхнюю губу вперед, как будто пытаетесь дотянуться до выбранной точки в зеркале. При этом не напрягайте чрезмерно губы.
- ❖ Тяните больше верхнюю губу.
- ❖ Верните губы в исходное расслабленное положение.
- ❖ Чередуйте напряжение и расслабление верхней губы.



- ❖ Нижняя губа не принимает активного участия в выполнении упражнения, но немного помогает движению верхней.

#### **ВАЖНО:**

Не допускайте образования морщин вокруг губ. Для этого старайтесь не собирать губы в "бантик".

#### **Польза:**

- \* Увеличивает объем верхней губы.
- \* Сглаживает носогубную складку.

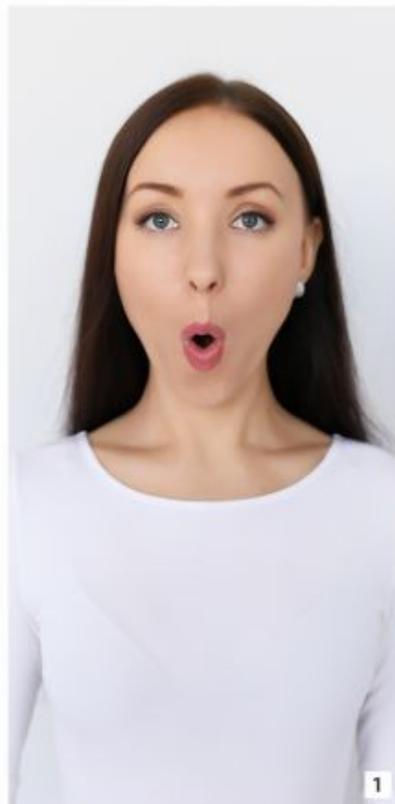
### Техника безопасности:

1. Следить, чтобы не образовывались кисетные морщинки
2. Не поднимаем губу вверх, а выдвигаем её вперед
3. Губу расслабляем, а не

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 6. Овал лица. «О-А». 2 минуты

### УПРАЖНЕНИЕ «О-А»



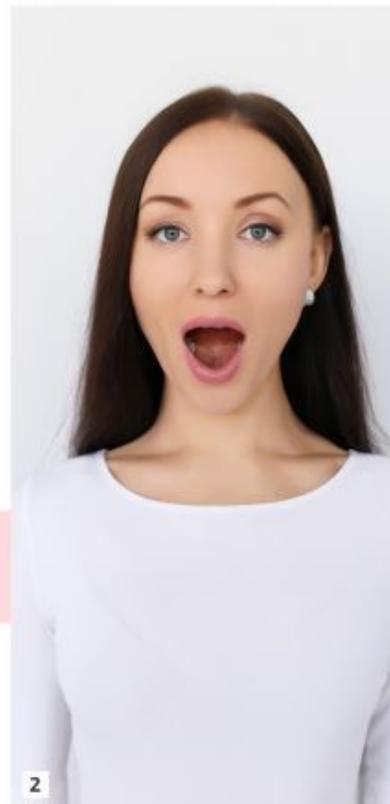
- ❖ Откройте рот и опустите нижнюю челюсть вниз.
  - ❖ Сделайте узкую букву «О».
  - ❖ Затем начните менять положение губ, ослабляя первоначальное натяжение губ в букве «О» и переводя их в положение буквы «А».
  - ❖ Чередуйте положение буквы «О» и «А».
  - ❖ Упражнение выполняется в динамике
- Важно:** Положение буквы «А» не должно провоцировать носогубную складку.



**Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.**

#### Польза:

- \* Делает контур овала лица четким.
- \* Избавляет от морщин-щелкунчика.
- \* Убирает брыли. Подчеркивает скулы.



### Техника безопасности:

1. Следить, чтобы не образовывались кисетные морщинки
2. Не открывать рот слишком широко, чтобы не было заломов в носогубке
3. Не работает челюсть, только губы (можно положить пальцы внизу, чтобы контролировать)
4. Не делаем слишком узкую букву О

# Базовый комплекс упражнений для лица

## 7. Шея. «Змея». 2 минуты

### УПРАЖНЕНИЕ «ЗМЕЯ»

- ❖ Поставьте указательный палец на кончик носа.
- ❖ Потянитесь подбородком вперед и, оставив нос на месте, сделайте медленный наклон головы вправо.
- ❖ Верните голову в исходное положение и отведите ее назад.
- ❖ Снова потянитесь подбородком вперед.
- ❖ Сделайте наклон головы влево.
- ❖ Вернитесь в исходное положение и отведите голову назад.

#### Польза:

- \* Улучшает и корректирует овал лица.
- \* Укрепляет мышцы шеи.
- \* Борется с остеохондрозом.
- \* Разглаживает горизонтальные морщины на шее.



#### ВАЖНО:

Если есть проблемы в шейном отделе, это упражнение следует выполнять очень аккуратно или не выполнять совсем.



**Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.**

# Базовый комплекс упражнений для лица

Это базовый комплекс упражнений, который дает лифтинг эффект, противоотечный эффект, улучшает контур лица. На этот базовый комплекс будем наращивать дополнительные упражнения на каждую зону, в зависимости от ваших проблем.

## Домашнее задание на неделю

1. Лимонная вода каждое утро
2. Мыльный массаж каждое утро
3. 100 прыжков после пробуждения
4. Техника нанесения крема 4П (утро либо вечер)
5. Контроль своего рациона питания
6. Базовый комплекс упражнений для лица